

НАЛОЖЕНИЕ ПРИВЫЧЕК

Один из лучших способов формировать новые привычки — взять ту привычку, которая у вас уже есть, а затем наложить поверх нее новую.

Другими словами, ваша нынешняя привычка становится триггером для вашей новой привычки. Эта стратегия, которую я называю «наложение привычек», была изложена Б. Дж. Фоггом в Стэнфордском университете¹. Более подробно о ней можно почитать в главе 5 книги «Атомные привычки».

Здесь вы найдете шаблон для создания своего собственного наложения привычек и несколько дополнительных советов о том, как воплотить эту идею в жизнь.

Вот несколько примеров, которые вы не найдете в книге:

- Когда я зайду в метро, то буду стоять, а не сяду.
- Каждый год в день своего рождения я буду жертвовать деньги на благотворительность.
- Когда я зайду в душ, я сделаю пять берпи.
- Когда я лягу спать, то перед сном вспомню одно положительное событие, которое сегодня произошло.
- Когда я сяду в машину, то сделаю три глубоких вдоха.

¹ Фогг называет эту стратегию «Метод крошечных привычек», но я предпочитаю называть ее «формулой наложения привычек».

- Когда я вернусь домой с урока игры на скрипке, то достану ее из футляра и поставлю на подставку туда, где я буду ее видеть.
- Когда я увижу, что моя бутылка для воды наполовину пуста, то наполню ее.
- Когда я закрою багажник, то посмотрю, держу ли в руках ключи.
- Когда я почувствую стресс или беспокойство, я закрою глаза и сделаю пять глубоких вдохов.
- Перед полетом на самолете я соберу с собой перекус.

Вы можете распечатать следующую страницу и создать собственное наложение привычек.

После _____,
ТЕКУЩАЯ ПРИВЫЧКА

Я сделаю _____.
НОВАЯ ПРИВЫЧКА

РЕАЛИЗАЦИЯ НАМЕРЕНИЯ

Вероятность того, что вы будете придерживаться привычки, увеличивается в два-три раза, если вы разработаете специальный план, в котором укажете, где и как вы будете выполнять задуманное.

Составив четкий план действий и уточнив, над чем именно вам нужно работать, вы упростите задачу, а это значит, что потребуется меньше мотивации для ее выполнения. Поэтому, если вы проснулись и понимаете, что мотивация испарилась, не все потеряно, потому что следующий шаг уже намечен, прост и понятен.

Исследователи называют эти планы «реализация намерения», особый план действий, которые могут быть выполнены в необходимое время. Реализация намерения — это выбор, который мы совершаем заранее, определяя, когда действовать и где. Она означает то, как вы собираетесь реализовать конкретную привычку.

Реализация намерения выглядит так:

«Когда случится X, я сделаю Y».

Простая структура для разработки собственной реализации намерения — это то, что я называю Стратегия «Действие / Время / Местоположение».

ТРЕКЕР ПРИВЫЧЕК

О трекинге привычек я писал в главе 16 в книге «Атомные привычки».

Вот что я сказал об этом в книге:

Трекер привычки — это простой способ оценить, следовали ли вы привычке сегодня. Проще всего завести ежедневник, в котором вы будете зачеркивать день, когда совершали необходимый ритуал. Например, если вы медитируете по понедельникам, средам и пятницам, то каждый из этих дней будет помечен знаком X. С течением времени ежедневник зафиксирует историю становления привычки.

Джерри Сайнфелд использует трекер привычек, чтобы писать шутки. В документальном фильме «Комик» он объясняет, что его цель — просто «никогда не прерывать цепочку» шуток, придумывая их каждый день. Другими словами, он не думает о том, хороша или плоха какая-то конкретная шутка или о том, насколько сильно его вдохновение сегодня. Он фокусируется на том, чтобы просто написать и не сойти с дистанции.

«Не прерывай цепочку» — мощная мантра. Не прерывай цепочку звонков, и тогда ты станешь успешным бизнесменом. Не прерывай цепочку тренировок, и ты станешь стройнее, чем можешь себе представить. Не переставай творить каждый день, и у тебя будет солидное портфолио. Трекер привычек — мощный инструмент, потому что он задействует не-

сколько законов изменения поведения. Он делает привычку одновременно очевидной, привлекательной и приносящей удовольствие.

Для отслеживания привычек есть множество способов. Вы можете купить настенный календарь и отмечать дни знаком X, начертить на листе бумаги свой собственный календарь, или же купить журнал привычек, который мы разработали, чтобы отслеживать привычки было как можно быстрее и проще.

ЖУРНАЛ ПРИВЫЧЕК

Журнал привычек разработан таким образом, что у вас будет все, что нужно для отслеживания привычек (и не только), и не будет ничего лишнего.

Гибкий формат позволяет использовать его в качестве трека привычек, записной книжки, планировщика задач, ежедневника для повседневных задач, ежедневника питания, ежедневника настроения, ежедневника для почти всего, что можно придумать. Пронумерованные страницы, листы в точку, благодаря чему их можно легко разделять, тщательно подобранные подсказки, система каталогизации и перфорированная бумага — все это создано в помощь для организации своих привычек.



Это прекрасное дополнение к книге «Атомные привычки». Теперь вы можете отслеживать имеющиеся привычки, начинать новые привычки, такие как ведение ежедневника или дневника, и планировать свой ежедневный график — все в одном многофункциональном блокноте.

Узнать больше и заказать экземпляр можно на сайте atomichabits.com/journal

ШКАЛА ПРИВЫЧЕК

ШКАЛА ПРИВЫЧЕК — это простой метод, с помощью которого вы можете стать более осознанным и обратить внимание на привычки и поведение, которые не замечали ранее. Этот метод подробно описан в главе 4 книги «Атомные привычки». Чтобы создать свою собственную шкалу, составьте список ваших ежедневных привычек. Начните с самого начала: проснуться, выключить будильник, заправить постель, почистить зубы и т. д.

Список может быть длинным или коротким, как хотите, но лично я считаю, что чем длиннее и подробнее список, тем он эффективнее.

Получив полный список, посмотрите на каждую из привычек и спросите себя: «Это хорошая привычка, плохая или нейтральная?»

- Если привычка хорошая, поставьте напротив нее «+».
- Если привычка плохая, поставьте напротив нее «-»
- Если привычка нейтральная, напишите «=».

Если вы не можете определить, какая это привычка, вот уточняющий вопрос: «Помогает ли это поведение мне стать таким человеком, которым я хочу быть? Идет ли эта привычка на пользу или во вред моей желаемой идентичности?» Привычки, которые укрепляют желаемую идентичность, как

ПРИВЫЧКИ. ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ

ЧАСТО ЗАДАВАЕМЫЕ ВОПРОСЫ И ГДЕ НАЙТИ ОТВЕТЫ

| 1-й закон | |
|---|-------------------|
| Как установить новую привычку? | Гл. 5 |
| Как узнать, хорошая это привычка или плохая? | Гл. 1, 4 и 15 |
| Как распознать и избежать триггеров, которые приводят к появлению вредных привычек? | Гл. 7, 10 и 14 |
| Как создать среду, способствующую хорошим привычкам? | Гл. 6 и 12 |
| Правда ли, что невозможно отказаться от дурной привычки? | Гл. 7, 10 и 14 |
| Как развивать в себе самоконтроль? | Гл. 6, 7 и 12 |
| 2-й закон | |
| Что, если привычка надоела? Как от нее отказаться? | Гл. 8, 9, 14 и 19 |
| Как сохранить мотивацию, если мои привычки не совпадают с моей социальной средой? | Гл. 9 |

| 3-й закон | |
|---|----------------|
| Я знаю, что должен это сделать, но не делаю. Почему я не могу начать? | Гл. 13 |
| Я знаю, что так делать не следует, но ничего не могу с собой поделать. Как оставаться дисциплинированным? | Гл. 14 |
| Сколько нужно времени, чтобы сформировать новую привычку? | Гл. 3 и 11 |
| Как мне максимально облегчить изменения? | Гл. 12 |
| Насколько маленьким, но при этом полезным, может быть изменение? | Гл. 1 и 2 |
| 4-й закон | |
| Если у меня есть время только для одной новой привычки, какую из них лучше выбрать? | Гл. 18 |
| Как сохранять мотивацию, если я не вижу результаты сразу? | Гл. 1, 16 и 19 |
| Как оставаться ответственным? | Гл. 17 |
| Каковы лучшие стратегии восстановления привычек и как снова войти в колею? | Гл. 16 |
| Как следить за привычками? | Гл. 16 |

1-Й ЗАКОН

Как установить новую привычку?

Есть много способов сформировать новую привычку, но одна из первых стратегий, которые я рекомендую, — это метод подназванием «наложение привычек». Этот метод получил широкую известность благодаря профессору Б. Дж. Фоггу, который называет его «метод крошечных привычек» и обучает ему в своей программе «Крошечные привычки». Основная идея состоит в «наложении» новой привычки поверх имеющейся. То есть ваше текущее поведение диктует вам новое поведение.

Формула наложения привычек:

«После [ТЕКУЩАЯ ПРИВЫЧКА]

я сделаю [НОВАЯ ПРИВЫЧКА]».

Например: «После того как я надену кроссовки, я налью воду в бутылку». Создавая простые наборы правил, вы сможете легче запомнить, когда выполнять новую привычку.

Больше примеров наложения привычек см. в главе 5.

Как узнать, хорошая это привычка или плохая?

Чисто технически привычки не делятся на «хорошие» или «плохие». Было бы лучше назвать их «эффективными» или «неэффективными». Если привычка эффективно решает проблему, с которой вы сталкиваетесь, то у вас будет причина повторить ее. Все привычки так или иначе служат нам одинаковым образом — даже плохие, поэтому они у вас и есть. Например, если человек грызет ногти, возможно, так он снижает уровень стресса или беспокойство.

Тем не менее люди все еще пользуются терминами «хорошая привычка» и «плохая привычка», и я думаю, что различать их можно простым способом. Привычки можно классифицировать в соответствии с тем, какие выгоды они смогут принести вам в долгосрочной перспективе. Говоря в общем, хорошие привычки дают в перспективе положительные результаты. Плохие привычки дают отрицательные результаты.

Курение может снизить стресс в данный момент времени (и именно поэтому вы курите), но в долгосрочной перспективе оно вредит здоровью.

Она может быть эффективной в краткосрочной перспективе, но со временем становится вредной. Чем больший отрезок времени вы рассмотрите, тем отчетливее будет заметна разницу между хорошими и плохими привычками.

Подробнее о долгосрочных последствиях привычек см. в главах 1, 4 и 15.

Как распознать и избежать триггеров, которые приводят к появлению вредных привычек?

Одним из наиболее действенных способов избавиться от вредной привычки — снизить воздействие вызывающего ее стимула. Например, если кажется, что телефон вас легко отвлекает и вы не можете нормально работать, отключите уведомления или даже оставьте его в другой комнате на несколько часов, и ваша производительность тут же взлетит. Если устранить сигналы, которые вас отвлекают и снижают эффективность, вредные привычки часто исчезают.

Конечно, прежде чем вы сможете устранить сигналы, которые стимулируют ваши вредные привычки, их нужно сначала распознать. Один из способов — носить в кармане карточку 3×5 см или создать новую заметку на телефоне. Каждый раз, когда вы обнаружите, что повторяете вредную привычку, запишите следующие пять вопросов:

1. С кем я?
2. Что я сейчас делаю?
3. Где я?
4. Когда это происходит?
5. Какие эмоции руководят моими действиями?

Если вы проделаете это в течение недели или двух, вы обратит внимание на некоторые паттерны, предшествующие вашей привычке. Вы обычно находитесь в одном и том же месте или рядом с теми же людьми? Это происходит в одно и то же время? Или вы испытываете определенные эмоции, прежде чем сделать что-то по привычке?

Как только у вас появится четкое представление о триггере своей плохой привычки, можно начинать искать способы ее устранения или попытаться избежать сигнала, который его вызывает. Это 1-й закон изменения в поведении, только наоборот. Уберите очевидность.

Меня часто удивляет, насколько эффективными могут быть такие простые изменения. Удалите один сигнал, и вся привычка исчезнет.

Подробнее о том, как избавиться от вредных привычек см. в главах 7, 10 и 14.

Как создать среду, способствующую хорошим привычкам?

Среда, в которой мы живем и работаем, является одним из наиболее влиятельных факторов изменения привычек и поведения. Ваши привычки часто обусловлены чем-то очевидным или доступным для вас в нынешней среде. Например, если я иду на кухню и вижу тарелку с печеньками, я съем одну штуку (или десять), даже если не голоден. Мы часто хотим что-то просто потому, что мы видим это. Пройдитесь по главной улице. Неудивительно, что мы едим так много фастфуда, ведь он окружает нас со всех сторон. Трудно сопротивляться притяжению того, что повсюду вокруг нас.

К счастью, вам не нужно быть жертвой своего окружения. Вы можете быть его архитектором. Хотите чаще практиковаться в игре на гитаре? Поставьте ее посреди гостиной. Хотите больше читать? Заправляя постель с утра, кладите книгу на подушку. Прочитайте несколько страниц перед сном.

Если вы хотите сделать привычку частью вашей жизни, сделайте сигналы важной частью вашего окружения. Распространяя триггеры по всему окружению, вы увеличиваете вероятность того, что вы будете думать о своей привычке в течение дня. Хорошие решения принимаются легче, если прямо перед собой вы видите подсказки для хороших привычек.

Не полагайтесь на силу воли и самоконтроль. Намного легче соблюдать хорошие привычки, если вы окружены хорошими вариантами. Сделайте сигналы хороших привычек очевидными.

Подробнее о выборе окружения см. в главах 6 и 12.

Правда ли, что невозможно отказаться от дурной привычки?

Вроде того. Вы можете отказаться от привычки, но вряд ли вы ее забудете. После того как в мозге появились протоптанные нейронные тропы, их практически невозможно полностью удалить, даже если по ним долго никто не ходит.

Так происходит не потому, что невозможно избавиться от вредной привычки. Технически вы можете перезагрузить мозг и отказаться от старого поведения (эффективно избавиться от вредной привычки). Например, представьте, что вас десять тысяч раз били током, когда вы пытались съесть пончик. Вы, скорее всего, довольно быстро начнете ненавидеть пончики. Они больше не будут приносить вам радость (4-й закон, наоборот), и у вас больше не останется причин есть их.

Но на практике трудно навсегда «удалить» из мозга вредную привычку. Лучше всего использовать четыре закона измене-

ния в поведении, чтобы сделать ваши нежелательные привычки неочевидными, непривлекательными, неприятными и не приносящими удовольствия.

Подробнее о том, как избавиться от вредных привычек, см. в главах 7, 10 и 14.

Как развивать в себе самоконтроль?

Самоконтроль — это краткосрочная, а не долгосрочная стратегия.

Возможно, вы сможете противостоять искушению один или два раза, но вряд ли у вас хватит силы воли каждый раз отказываться от своих желаний. Вместо того чтобы каждый раз бороться с собой, когда вы хотите поступить правильно, лучше вложите силы в совершенствование своего окружения.

Подробнее о среде, в которой не нужен самоконтроль, см. в главах 6, 7 и 12.

2-Й ЗАКОН

Что, если привычка надоела? Как от нее отказаться?

Есть много способов придерживаться новой привычки. Наиболее важные я описал в этой книге. Один из них хочу предложить и здесь: объединение соблазна.

Объединение полезной деятельности с соблазном — это один из способов применения теории психологии, известной как принцип Премака. Этот принцип, названный в честь профессора Дэвида Премака, гласит: «Более желательные действия поощряют менее желательные действия». Другими словами, если у вас есть что-то, что вы хотите сделать, и вы свяжете это с привычкой, которую вам нужно сделать, у вас будет больше шансов завершить эту привычку. Проще говоря, вам будет больше нравиться то, что вы делаете, если вы параллельно сделаете что-то, что вы любите.

Возможно, вы хотите узнать свежие сплетни о знаменитостях, но вам нужно привести себя в форму. Объединяя полезную деятельность с соблазном, вы сможете читать желтую прессу и смотреть реалити-шоу только в тренажерном зале. Это простое правило позволяет объединить искушение читать таблоиды с привычкой ходить в спортзал. И вы с большей вероятностью будете делать то, что нужно, если это предпо-

лагает, что вы параллельно делаете то, чего действительно хотите.

Узнать больше о том, как придерживаться хороших привычек, можно из глав 8, 9, 14 и 19.

Как сохранить мотивацию, если мои привычки не совпадают с моей социальной средой?

Как я уже писал в главе 9, социальные нормы являются мощным двигателем нашего повседневного поведения. Если вы окажетесь в ситуации, в которой ваша привычка идет вразрез с общепринятой, то вам будет трудно ее соблюдать, потому что вы будете воспринимать ее иначе (обратный 2-й закон).

Лучше всего присоединиться к группе, в которой (1) ваше поведение, к которому вы стремитесь, является стандартным и (2) у вас уже есть что-то общее с группой.

Если это невозможно, используйте три оставшиеся закона изменения в поведении. Если вам удастся сделать привычку очевидной, простой и доставляющей радость, возможно, вы сможете придерживаться ее, даже если она противоречит социальной норме.

Подробнее о привычках и социальных нормах см. в главе 9.

3-Й ЗАКОН

Я знаю, что должен это сделать,
но не делаю. Почему я не могу начать?

Даже если вы знаете, что начинать нужно с малого, вы можете легко ошибиться и начать с чересчур большого.

Если человек хочет сформировать новую привычку, например, бегать каждую неделю, он думает, что будет легче, если сказать себе что-то вроде: «Я просто побегаяю 15 минут». Но на самом деле это очень много. Поистине крошечная привычка — это «Надену кроссовки». Или «Налью воду в бутылку».

Следует начинать с крошечной привычки, которая заставит вас двигаться в правильном направлении. Наиболее эффективный способ — правило двух минут, которое гласит: «Когда вы вводите новую привычку, она должна занимать не более двух минут».

Смысл в том, чтобы поначалу ваши привычки были как можно проще. Новая привычка не должна быть слишком сложной и восприниматься как вызов. Потом — пожалуйста, но первые две минуты должны быть легкими.

Дополнительные примеры о правиле двух минут см. в главе 13.

Я знаю, что так делать не следует,
но ничего не могу с собой поделаться.
Как оставаться дисциплинированным?

Если вы снова и снова возвращаетесь к нежелательной привычке, одной из наиболее эффективных стратегий является принятие на себя обязательств. Обязательства — это выбор, который вы делаете сейчас, от которого будут зависеть ваши действия потом. Это способ зафиксировать поведение в будущем, привить вам хорошие привычки и оградить вас от плохих.

Например, если вы не хотите спать допоздна, то назначение утренней встречи станет обязательством, которое заставит вас подняться раньше. В противном случае вас ждут неприятные последствия. Нежелательное поведение теперь обходится дороже и приносит меньше радости (обратный 4-й закон).

Есть много способов создать обязательства. Вы можете не переедать, покупая продукты в отдельных, а не в оптовых упаковках. Вы можете попросить, чтобы вас добавили в черный список в казино и на сайтах онлайн-покера, чтобы в будущем предотвратить азартные игры.

Обязательства полезны тем, что они позволяют вам заранее подготовиться, прежде чем вы станете жертвой искушения.

Дополнительные примеры обязательств и их возможностей см. в главе 14.

Сколько нужно времени, чтобы сформировать новую привычку?

Это один из самых распространенных вопросов, которые я слышу, поэтому я сразу же дам вам ответ: согласно исследованиям в среднем на формирование привычки уходит около двух или трех месяцев. (Одно исследование показало, что для формирования новой привычки в среднем требуется 66 дней. Конечно, это было только одно исследование, и диапазон в конкретно этом исследовании широко варьировался в зависимости от привычки — от трех недель до восьми месяцев.)

Однако за всей этой дискуссией вокруг «сколько» скрывается реальный вопрос. На самом деле нужно спрашивать: «За сколько раз формируется новая привычка?» Сколько повторений требуется, чтобы довести привычку до автоматизма?

Нет ничего удивительного в том, что на время формирования привычки нужно время. И неважно, был ли это двадцать один день, или тридцать дней, или триста дней. Важна скорость, с которой вы выполняете упражнения. Вы можете сделать что-то дважды за тридцать дней или двести раз за те же тридцать дней. Важна именно частота.

Ключевым моментом является то, что создание новой привычки — это не финишная черта, которую нужно пересечь, а образ жизни, которым нужно жить. Нет такого момента, когда вы «пересекаете финишную черту» и — вуаля! — создается новая привычка. Если вы хотите, чтобы привычка осталась, то вы должны быть готовы сделать ее частью своей жизни.

Подробнее о том, как формируются привычки, см. главы 3 и 11.

Как мне максимально облегчить изменения?

Сделать так, чтобы привычки были легкими, настолько важно, что я вывел 3-й закон изменений в поведении. Достичь этого можно множеством способов, но одна из наиболее полезных стратегий — поиск и устранение конфликтов.

Например, если вы хотите заниматься спортом перед работой, а до тренажерного зала нужно идти двадцать минут и вам совсем не по пути, то шансы того, что вы действительно будете заниматься спортом с утра, сильно сокращаются. Слишком большое несоответствие. И наоборот, если вы запишетесь в спортзал по пути к работе, то попасть на тренировку будет намного проще.

В обратную сторону это тоже работает. Если вы сотрете все ваши данные в электронной почте, у вас будет меньше шансов постоянно заглядывать в нее в течение дня. Если вы просто хотите посмотреть, не написал ли вам хоть кто-то, вам будет лень все время заново заполнять все данные, поэтому вы будете заходить в почту только по делу.

Основная идея состоит в том, чтобы создать среду, в которой правильные вещи максимально просты, а непродуктивные — максимально сложны.

Как сократить конфликты, связанные с хорошими привычками, см. главу 12.

Насколько маленьким, но при этом полезным может быть изменение?

Можно запросто не воспринять всерьез маленькие привычки и принять их за незначительные.

На самом деле маленькие привычки могут укрепить вашу индивидуальность, которую вы хотите создать. Если вы ходите в спортзал пять дней подряд, даже если и всего на две минуты, вы укрепляете свою новую привычку. По мере ее укрепления крепнет ваша новая индивидуальность.

Если маленькая привычка укрепляет желаемую индивидуальность, то в ней есть смысл. А если в ней есть смысл, то на самом деле эта привычка важна!

Подробнее о том, как маленькие привычки складываются и формируют вашу индивидуальность, см. главы 1 и 2.

4-Й ЗАКОН

Если у меня есть время только для одной новой привычки, какую из них лучше выбрать?

Важный вопрос. Выбор правильной привычки может быть наиболее важным при определении вашего успеха. Выберите правильную привычку (что-то очевидное, привлекательное, легкое и приятное), и прогресс дастся легко. Выберите неправильную привычку — и прогресс почти не возможен.

Если вы хотите остановиться на одной привычке, то я предлагаю выбрать ту, которая распространяется и на другие сферы вашей жизни.

Чарльз Дахигг, автор книги «Сила привычки», называет это поведение «ключевыми привычками». Например, физические упражнения — моя ключевая привычка. Когда я занимаюсь спортом, я не только получаю пользу, но и лучше сплю, могу больше сосредоточиться и ем здоровую пищу, даже если я не сосредоточиваюсь на этих вещах. Физические упражнения — это единственная привычка, за которой «тянется» вся моя жизнь.

Безусловно, поиск «лучшей» привычки зависит и от человека. Частично это связано с тем, что люди часто преследуют

разные цели, а также потому, что правильная привычка зависит от вашей личности и нрава. Люди могут качаться как бодибилдер, но если вам больше по душе скалолазание, езда на велосипеде или гребля, то выстраивайте свои спортивные привычки вокруг своих интересов. Выберите привычку, которая вам больше подходит, а не ту, которая помоднее.

Подробнее о выборе правильной привычки см. в главе 18.

Как сохранять мотивацию, если я не вижу результаты сразу

Очень часто бывает так, что, начав работать над новой привычкой (или любой целью) и несмотря на все ваши старания и усилия, вы видите прогресс не сразу. В главе 1 я называю это явление «плато скрытого потенциала».

Один из способов преодолеть это плато и сохранить мотивацию — придерживаться правила Златовласки. Правило Златовласки гласит, что люди мотивированы сильнее всего, когда работают над задачами, которые находятся как раз на пределе их актуальных способностей. Более подробное объяснение можно найти в главе 19.

Тем не менее есть еще один момент, о котором стоит упомянуть. Чувство прогресса — одно из самых сильных мотиваторов. Но дело в том, что вы должны уметь представлять свой прогресс, чтобы он мотивировал вас. Если вы не умеете замечать свое движение вверх, то мотивацию легко потерять. Именно здесь настает черед различных показателей прогресса, таких как стратегия «Скрепка» или «Отслеживание привычек».

Подробнее об этих понятиях см. главы 1, 16 и 19.

Как оставаться ответственным?

Соблюдать дисциплину может быть сложно, поэтому лучше заручиться поддержкой кого-то еще. Простой способ сделать это — заключить договор о соблюдении привычки, который представляет собой письменное соглашение, где вы заявляете о своей приверженности определенной привычке и о наказании в случае несоблюдения условий контракта.

В главе 17 я приведу примеры и дополнительные шаблоны, по которым вы можете создать собственный контракт о соблюдении привычки. И даже если вы не хотите создавать полноценный контракт, вам будет полезно иметь партнера, который будет контролировать, соблюдаете ли вы привычку.

Подробнее о контрактах о соблюдении привычки см. в главе 17.

Каковы лучшие стратегии восстановления привычек и как снова войти в колею?

Если вам нужно восстановить утраченную привычку (или если вы просто отказываетесь от курса на день или два), то вот мантра, которая мне нравится: никогда не пропусайте дважды.

Если я пытаюсь похудеть, но один раз переел, то я вкладываю все свои силы в то, чтобы выправиться к следующему приему пищи.

Если я собирался каждый понедельник публиковать новую статью, но пропустил неделю, то я сделаю все, чтобы в следующий понедельник снова вернуться в колею.

Разрушает привычку вовсе не первый пропуск, а ряд пропусков, который последует за первым. Никогда не пропускайте дважды.

Подробнее об этой философии см. в главе 16.

Как следить за привычками?

Во-первых, нет необходимости отслеживать каждую привычку. Если вы будете использовать четыре закона изменения поведения, то обнаружите, что часто можете соблюдать крошечные привычки независимо от того, следите вы за этим или нет.

Тем не менее я считаю, что следить за привычками может пойти на пользу для наиболее важных задач. Лично я отслеживаю свои спортивные привычки (сколько тренировок я посещаю), привычки писать (сколько новых статей я пишу) и привычки путешествовать (сколько новых мест я увидел).

Я считаю, что использование трекера привычек — самый простой способ начать. Самый базовый формат — это календарь, в котором вы ежедневно ставите «X», когда выполняете привычку. Для упрощения я создал журнал привычек, который содержит таблицу для отслеживания привычек. Узнать больше можно на atomichabits.com/journal.

Более подробное объяснение отслеживания привычек и дополнительные примеры см. в главе 16.

БОНУСНАЯ ГЛАВА: КАК ПРИМЕНЯТЬ КОНЦЕПЦИЮ АТОМНЫХ ПРИВЫЧЕК В ВОСПИТАНИИ

В книге «Атомные привычки» я объясняю четырехступенчатый цикл, который лежит в основе всего человеческого поведения: стимул, желание, реакция и вознаграждение. При повторении эта нейросеть приводит к формированию новых привычек.

Вот так выглядит петля привычки:

ПЕТЛЯ ПРИВЫЧКИ



На основании этих четырех шагов я создал четыре закона изменения поведения.

1. Стимул: придайте очевидности.
2. Желание: добавьте привлекательности.
3. Реакция: упростите.
4. Вознаграждение: привнесите удовольствие.

Эти четыре закона могут применяться для упрощения любой привычки (а применение каждого закона в обратную сторону — для усложнения привычки). Что касается воспитания, эти же принципы могут применять как взрослые, так и дети, чтобы выработать более эффективные привычки.

Прежде чем мы углубимся в подробности, стоит отметить, что концепции, описанные в книге «Атомные привычки», должны прекрасно работать как для детей, так и для их родителей. Однако есть одно основное отличие: большинство людей читают книгу «Атомные привычки» для того, чтобы работать над своими собственными привычками. Но когда вы думаете о том, как применить эти концепции к своим детям, вы формируете чужие привычки. Это приводит к дополнительным проблемам, и в этом разделе я приведу конкретные примеры того, как применять эти концепции для воспитания детей.

Я предлагаю эти концепции только в качестве отправной точки. Каждая семья уникальна, и вы должны быть готовы поэкспериментировать с четырьмя законами, чтобы понять, подходят ли они вашему образу жизни и обстоятельствам. Если вы продолжите изучать концепции, которые я описал в книге «Атомные привычки», я думаю, вы обнаружите, что варианты их применения практически бесконечны.

ПЕРВЫЙ ЗАКОН

Первый закон изменения поведения звучит так: *придайте очевидности*. Этот закон связан со стимулом, который является первым шагом петли привычки. Стимул — это все, что привлекает ваше внимание (или внимание вашего ребенка) и обозначает дальнейшие шаги. Как вы, наверное, догадались, более очевидные стимулы с большей вероятностью будут привлекать внимание человека и, как следствие, с большей вероятностью будут более влиятельными.

Один из способов применения первого закона при воспитании заключается в применении того, что автор Джулия Моргенстерн называет моделью организации «Детский сад».

Пространство детского сада организовано так, что совершенно очевидно, что к чему относится и что с этим делать. Моргенстерн выделяет пять основных особенностей:

1. Комната разделена на зоны активности.
2. Легко полностью сосредоточиться на одном виде деятельности.
3. Вещи хранятся не где попало, а лишь в той части помещения, где они непосредственно используются.
4. Наводить порядок легко и весело — у каждой вещи есть свое место.
5. Размещенный на видном месте список всего, что важно.

Например, если ребенка определили в «Синюю группу чтения», его книги сложены в «синюю коробку», дети сидят за синим столом и так далее. Другими словами, благодаря этому методу совершенно очевидно, что делать и где это делать.

Вы можете применять аналогичные методы у себя дома, используя цветные фишки или стикеры или другие заметные значки. Возьмем, к примеру, привычку чистить зубы. «Оливия получает зеленую зубную щетку. Майкл — красную».

Другой вариант — помочь вашему ребенку создать свои собственные привычки (концепция, которую я подробно описываю в главе 5 книги «Атомные привычки»). Если вашему ребенку учеба дается сложно или у него возникают трудности с домашними заданиями, вы можете использовать наложение привычек, чтобы улучшить качество учебы.

Помните формулу наложения привычек:

«После [ТЕКУЩАЯ ПРИВЫЧКА] я сделаю [НОВАЯ ПРИВЫЧКА]».

- Когда я вернусь со школы, я достану свою домашнюю работу из моего рюкзака и положу ее на стол.
- Когда я вернусь с тренировки, я сниму свои грязные ботсы и отнесу их в гараж.
- Когда я поужинаю, я ополосну свою тарелку и положу ее в посудомоечную машину.

Помните, что эти привычки должны быть небольшими и простыми в исполнении. Даже если вы стремитесь к тому, чтобы заставить ребенка потратить час на выполнение домашнего задания, начните с наложения привычек, которые улучшают среду, облегчают процесс.

Кроме того, вы можете использовать наложение привычек как способ стимулировать желаемое поведение. Например: я играю на фортепиано 10 минут, а потом я буду играть в видеоигры. Наложение привычек — это простые и эффективные способы формирования новых привычек.

ВТОРОЙ ЗАКОН

Второй закон изменения поведения звучит так: *добавьте привлекательности*. Этот закон связан с желанием и является вторым шагом петли привычки.

Как вы можете себе представить, если для вашего ребенка привычка не является привлекательной (то есть если у него нет мотивации), вам будет трудно заставить его что-то делать.

Любопытно, что один из лучших способов мотивировать детей действовать определенным образом — это личный пример. Люди — великолепные подражатели. Как сказано в главе 10 книги «Атомные привычки», мы подражаем трем группам: (1) близким, (2) большинству и (3) сильным. В глазах детей родители — это близкие и влиятельные люди (авторитетные фигуры), поэтому дети часто подражают привычкам и рутине своих родителей. Это особенно актуально для маленьких детей, которые спрашивают родителей о том, как взаимодействовать с миром и решать проблемы. В результате ваши привычки часто становятся привычками ваших детей. Задавайте более высокую планку, и они ей будут соответствовать.

Конечно, с возрастом дети начинают копировать привычки не только родителей, но и окружающих. И родители любого подростка скажут вам, что часто им кажется, что дети избегают подражания: сделайте одно, а ваш ребенок делает с точностью до наоборот. По мере взросления детей социальное влияние

родителей уменьшается, а социальное влияние их сверстников возрастает. Это явление очень подробно описано в книге «Самонадеянность воспитания» Джудит Рич Харрис.

Одним из ключевых выводов книги Харрис является то, что родители все еще могут значительно влиять на поведение своих детей, но они делают это незаметно. Двумя самыми важными факторами, благодаря которым родители влияют на детей, являются (1) гены, которые они передают, и (2) социальная среда, которую они выбирают. Другими словами, на привычки ваших детей в значительной мере влияют их сверстники, но вы можете влиять на сверстников, с которыми они общаются. Вы можете выбрать, в каком районе вам жить, в какую школу отдать детей, какие внеклассные мероприятия им посещать и многое другое... В этих средах они общаются со своими сверстниками.

Проще говоря, если вы хотите, чтобы ваши дети находили определенные привычки привлекательными, поместите их в среду и группы, где эти привычки будут популярны среди их сверстников. Или, как я сказал в книге «Атомные привычки», станьте частью окружения, в которой ваше желаемое поведение является нормальным.

Когда ребенок видит привычку своего друга, она становится очень привлекательным занятием.

Еще одна привлекательная вещь — это свобода и автономия. Особенно это касается детей поменьше: привычки могут стать более привлекательными, если им дают власть над ними.

Вот пример от Джанет Лэнсбери, автора книги «Плохих детей не бывает!».

Итак, когда он говорит: «Нет, я не хочу надевать пижаму», сохраняйте спокойствие.

«Да, я слышу тебя. Не хочешь надевать пижаму. А в чем ты хочешь спать?» Или, может быть, «какую из (2) пижам наденешь?» Или: «Кажется, ты не хочешь надевать пижаму. Вполне понятно. Но если ты не переоденешься через пять минут, у нас не останется времени на книжку». Или: «Переоденешься сейчас или через пять минут?» Ключ в том, чтобы предложить ребенку варианты и дать свободу выбора, чтобы он не чувствовал, что им кто-то командует. Не прилагайте никаких усилий. Не угрожайте. Худший сценарий: он ляжет спать в обычной одежде¹.

Как если бы вам посоветовали прочитать книгу, а не заставили. Одна и та же привычка может перестать быть непривлекательной и стать привлекательной, в зависимости от того, кто стоит у руля.

ТРЕТИЙ ЗАКОН

Третий закон изменения поведения звучит так: *упростите*. Этот закон связан с реакцией, которая является фактическим поведением или привычкой, которую вы делаете. Привычки, скорее всего, будут сделаны, если они простые, то есть когда они могут быть выполнены легко.

Прежде чем я опишу этот шаг подробнее, я хочу напомнить вам о важном моменте, который я описал в книге «Атомные привычки» касательно третьего закона: «Вы должны не просто упрощать. Суть в том, чтобы максимально упростить сейчас то, что принесет свои плоды потом».

Многие родители совершают ошибки, слишком упрощая жизнь своих детей: они заполняют за них документы, ведут вместо них разговоры с тренерами и учителями или вмешиваются в случае конфликта или проблемы. Такой подход может «облегчить» проблему сейчас, но не потом. Такая излишняя забота не дает вашему ребенку возможность делать то, что приносит плоды в долгосрочной перспективе.

Вместо того чтобы выполнять работу вместо своего ребенка, вы можете сделать так, чтобы ему было комфортнее. Например, вы можете организовать домашнюю обстановку так, чтобы в ней было приятно работать. Убедитесь, что у ребенка есть укромное место, ручки, карандаши, бумага и комната, в которой мало отвлекающих факторов. (Дополнительные идеи по дизайну среды см. в книге «Атомные привычки», главы 6 и 12.)

Аналогичную стратегию можно использовать и для социальной среды. Например, вы можете научить подростка давать словесный отпор при давлении со стороны сверстников. Такого рода подготовка облегчает принятие необходимых решений в момент, когда это понадобится.

Как и с любой привычкой, чем раньше вы начнете внедрение этих изменений, тем лучше. В старшей школе вместе со мной учились четверо братьев. Я помню тот день, когда узнал, что у них вообще не было телевизора. Я был в шоке.

Сейчас, когда я это вспоминаю, меня вовсе не удивляет тот факт, что все четыре брата были чрезвычайно умными, очень начитанными и поступили в крутые колледжи. С самого раннего возраста их научили любить книги. Пока все играли в видеоигры и смотрели ESPN, они читали.

Многие могут посчитать такую среду чересчур экстремальной, но вы не можете отрицать: дети (и их родители) часто являются результатом среды, в которой живут. Если вы хотите, чтобы у ваших детей развивались определенные привычки, сделайте эти привычки удобной и простой частью среды, которая их окружает.

Гораздо проще выработать привычку к чтению, если вокруг нет телевизоров.

ЧЕТВЕРТЫЙ ЗАКОН

Четвертый закон изменения поведения звучит так: *привнесите удовольствие*. Это последний этап цикла, и он связан с вознаграждением. Если есть какое-то вознаграждение, связанное с привычкой, то есть оно приносит удовольствие, то у нас есть причина повторить привычку в будущем.

В главе 15 книги «Атомные привычки» сказано: «Первые три закона изменения поведения — придайте очевидности, добавьте привлекательности, упростите — увеличивают вероятность нужного поведения в этот раз. Четвертый закон изменения поведения — привнесите удовольствие — увеличивает вероятность того, что нужное поведение повторится в следующий раз. И он завершает цикл привычки».

Для того чтобы придерживаться любой привычки, ваши дети должны считать ее удовлетворяющей или приятной.

Вот хорошая новость для родителей: похвала приносит радость, и родители могут давать ее бесконечно. Каждый ребенок любит, когда родители хвалят его.

К сожалению, многие родители делают наоборот. Они часто критикуют то поведение, которое надеются увидеть в своих детях. Когда ребенок-интроверт садится вместе со всеми за стол, чтобы поужинать, они говорят что-то вроде: «Посмотрите-ка, кто к нам пожаловал». Такие комментарии неприятны. Не критикуйте поведение, которое вы хотите

увидеть. Родители, запомните: хвалить хорошее, игнорировать плохое.

Это не значит, что нужно не обращать внимания на ошибки, которые совершают ваши дети, и никогда не исправлять их. (Скорее всего, это невозможно. Критика, так или иначе, иногда напрашивается сама собой. Часто родители только и делают, что целый день говорят «нет»: не лезь туда, положи на место, не трогай это, не сейчас, не входи и так далее.) Но это значит, что вы должны напомнить себе о необходимости сфокусировать внимание на хорошем поведении детей и хвалите их за действия, которые вы хотите увидеть.

Перед нами снова Джанет Лэнсбери, на этот раз с хорошим примером того, как «игнорирование плохого» может выглядеть в реальном мире. Она рекомендует реагировать «вяло», то есть сдержанно:

«Сдержанная реакция помогает, если дети хнычут, орут или услышали новое матерное слово. Дети с гораздо большей вероятностью забудут его и перестанут капризничать, если наша реакция будет сдержанной. Мы не будем заострять внимание на случившемся (это не означает умышленного игнорирования ребенка) и небрежно скажем что-то вроде “Ты слишком сильно шумишь” или “Это некрасивое слово. Пожалуйста, не говори так”».

Вот основная мысль: по возможности пользуйтесь положительным, а не отрицательным подкреплением.

Один интересный способ, о котором я слышал, — создать систему «фишек» или систему вознаграждений. Но главное в том, что вы даете фишку или вознаграждение только если

ваш ребенок делает что-то хорошее, а не штрафуете его, если он делает что-то плохое.

Обычно награда забирается в качестве наказания, если ребенок нарушает правила. Возможно, будет более эффективно, если вы будете стимулировать хорошие привычки, давая что-либо, а не отнимая. Например, если ребенок выбирает час на чтение, а не просмотр телевизора, он получает еще фишку. Фишки можно «зарабатывать», выполняя работу по дому, получая хорошие оценки или придерживаясь других ценных привычек.

В конечном счете суть в том, чтобы ребенок получал удовольствие, делая то, что нужно.

Вот и все! Надеюсь, вам понравилось это дополнение. Узнать больше о том, как применять четыре закона изменения поведения и вырабатывать хорошие привычки (как у детей, так и у взрослых), можно из книги «Атомные привычки».